Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Елецкая Лозовка

Хлевенского муниципального района Липецкой области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 1-4 классов

на 2020-2021 учебный год

составлена на основе ФГОС НОО

Эксперт программы:

 заместитель директора по УВР

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Филонова

 2020 г.

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Физическая культура

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной
и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**II. Содержание учебного предмета**.

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1). мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2). кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения (сухое плавание): вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Гандбол: подвижные игры с элементами гандбола.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале плавания (сухое)**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**III.Тематическое планирование.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного предмета** | **Тематическое планирование** |
|
| **1. Знания о физической культуре** |
| **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | **1 класс****Знания о физической культуре.** Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. Викторина «Законы страны игр». Викторина «Символы Олимпиады». Викторина «Символы Олимпиады». Олимпийские игры древности. Режим дня и личная гигиена человека. Строение тела, основные формы движений. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.**2 класс** **Знания о физической культуре.** Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Олимпийские игры древности. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Режим дня. Строение тела, основные формы движений. История развития физической культуры и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**3 класс** **Знания о физической культуре.** Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в беге. Ознакомление с историей развития физической культуры в России. Современные олимпийские игры. Правила поведения на уроках кроссовой подготовки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Закаливание. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы. Правила поведения на уроках подвижных игр. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.**4 класс** **Знания о физической культуре.** Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. Правила соревнований в беге. Историей развития физической культуры в России. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках. Современные олимпийские игры. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы. Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. Правила поведения на уроках подвижных игр. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений. Правила гигиены и техника безопасности, поведение в экстремальной ситуации на плавании. Правила поведения на уроках гимнастики. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. |
| **2. Способы физкультурной деятельности** |
| **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | **1класс****Способы физкультурной деятельности.** Составление режима дня.**2класс** **Способы физкультурной деятельности.** Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. Режим дня.**3класс** **Способы физкультурной деятельности.** Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.**4класс** **Способы физкультурной деятельности.** Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). |
| **3. Физическое совершенствование** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | **1класс****Физическое совершенствование.** Круговая тренировка. Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. Прыжковые упражнения.Наклон вперёд сидя (см). Задания из пройденного материала по разделу.**2класс** **Физическое совершенствование.** Круговая тренировка. Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. Упражнения со скакалкой. Прыжковые упражнения. Наклон вперёд сидя (см).**3класс** **Физическое совершенствование.** Развитие скоростно–силовых способностей. Совершенствование способности к ориентированию в пространстве. Развитие координационных и кондиционных способностей. Круговая тренировка. Круговая тренировка. Самоконтроль. Круговая тренировка. Специальные упражнения для органов зрения. Задания из пройденного материала по разделу.**4класс** **Физическое совершенствование.** Развитие скоростно–силовых способностей. Совершенствование способности к ориентированию в пространстве. Круговая тренировка. Круговая тренировка. Самоконтроль. Круговая тренировка. Специальные упражнения для органов зрения. Задания из пройденного материала по разделу. |
| **4. Гимнастика с основами акробатики** |
| Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1). Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2). Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | **1класс****Гимнастика с основами акробатики.** Построение в шеренгу. Построение в колонну. Поворот с переступанием. Освоение акробатических упражнений. Преодоление полосы препятствий. Закрепление акробатических упражнений. Освоение навыков лазанья и перелезания. Освоение висов и упоров. Тестирование в подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время. Повторение комбинации из акробатических упражнений. Освоение навыков равновесия. Вращение обруча, варианты. Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Перелазание через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. Тест на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.**2класс** **Гимнастика с основами акробатики.** Освоение строевых упражнений. Освоение перекатов в группировке. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Освоение акробатических упражнений. Преодоление полосы препятствий. Закрепление акробатических упражнений. Освоение навыков лазанья и перелезания. Переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Висы и упоры. Тестирование в подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время. Повторение комбинации из акробатических упражнений. Освоение навыков равновесия. Вращение обруча, варианты. Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Перелазание через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. Тест на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.**3класс** **Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Освоение акробатических упражнений. Акробатическая комбинация. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Висы и упоры развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Тестирование в подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Освоение навыков равновесия. Освоение танцевальных упражнений. Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку. Преодоление полосы препятствий.**4класс** **Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Освоение акробатических упражнений. Акробатическая комбинация. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Висы и упоры развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Тестирование в подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Освоение навыков равновесия. Освоение танцевальных упражнений. Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку. Преодоление полосы препятствий. |
| **5. Лёгкая атлетика** |
| Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | **1 класс****Лёгкая атлетика.** Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжки и их разновидности. Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Техника метания малого мяча. Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Техника бега с высокого старта на 30 метров. Бег на короткие дистанции до 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.**2 класс** **Лёгкая атлетика.** Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Бег в чередовании с ходьбой. Техника метания малого мяча. Метание малого мяча. Укрепление здоровья средствами закаливания. Бег на короткие дистанции. Техника выполнения челночного бега. Тестирование челночного бега. Прыжки и их разновидности. Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Техника бега с высокого старта на 30 метров. Бег на короткие дистанции до 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Закрепление навыков прыжков.**3 класс** **Лёгкая атлетика.** Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Техника бега с высокого старта. Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование бега, техники старта, стартового ускорения, финиширования. Овладение навыками метания, элементарными правилами соревнований в метаниях. Совершенствование навыков метания. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Обучение равномерному бегу по дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Освоение навыков прыжков. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках. Совершенствование навыков прыжков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие выносливости, бег в равномерном темпе. Освоение навыков прыжков в высоту. Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Метания малого мяча. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.**4 класс** **Лёгкая атлетика.** Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Техника бега с высокого старта. Беговые упражнения. Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование бега, техники старта, стартового ускорения, финиширования. Овладение навыками метания, элементарными правилами соревнований в метаниях. Совершенствование навыков метания. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование равномерного бега по дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Закрепление навыков прыжков. Совершенствование навыков прыжков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие выносливости, бег в равномерном темпе. Прыжок в длину. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Техника метания малого мяча. Метания малого мяча. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| **6. Лыжные гонки** |
| Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. | **1 класс****Лыжные гонки.** Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Зимние Олимпийские игры. Подъём «лесенкой», торможение «плугом». Закаливание. **2 класс** **Лыжные гонки.** Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой», торможение «плугом». Закаливание.**3 класс** **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.**4 класс** **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. |
| **7. Плавание** |
| Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. | **4 класс** **Плавание.** Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техника безопасности, поведение в экстремальной ситуации на плавании. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. |
| **8. Подвижные и спортивные игры** |
| На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. | **1 класс****Подвижные игры.** Игра «Дальше, выше, быстрее». Игра «Кто быстрей?». Игра «На прогулку». Игра «Прыжки по кочкам».Эстафета «Олимпийские виды спорта». Игра «Скорый поезд». Игра «Посадка овощей». Игра «Пятнашки мячом». Игра «Лохматый пес». Эстафета. Кода начались олимпийские игры. Игра «Нептун и рыбки». Игры на свежем воздухе. Игра «Двенадцать палочек». Игра «Палочка -выручалочка». Игра «Передал мяч, садись». Эстафета «Будущие олимпийцы». Игра «Догони свою пару». Игра «Построй шеренгу». Веселые старты «Олимпийские игры». Игра «Ловишки с приседаниями». Подвижные игры со скакалкой. Овладение упражнениями в ловле и передачи мяча. Эстафеты с мячами. Урок-игра. Встречные эстафеты. Подвижные игры**Спортивные игры.** Овладение упражнениями в ловле и передачи мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Совершенствование передачи мяча сверху. Передача двумя руками, броски в обруч. Совершенствование навыков передач. Упражнения с мячом. Передача мяча. Броски мяча в кольцо способом «сверху».Броски мяча в кольцо способом «снизу». Броски мяча в кольцо. Броски мяча в кольцо.**2 класс** **Подвижные игры.** Эстафеты с предметами. Игры с элементами прыжков. Эстафеты. Встречная эстафета. Игры с элементами метания. Круговая эстафета. Эстафеты с мячом. Подвижные игры со скакалкой. Совершенствование передачи мяча сверху. Урок-игра. Подвижные игры. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры с элементами гандбола. **Спортивные игры.** Передача двумя руками сверху на месте. Овладение упражнениями в ловле мяча. Передача двумя руками, броски в обруч. Совершенствование навыков передач. Ведение мяча на месте. Передача мяча в стену. Броски мяча в кольцо способом «сверху». Броски мяча в кольцо способом «снизу». Броски мяча в кольцо. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.**3 класс** **Подвижные игры.** Игры с элементами прыжков. Игры с элементами метания. Овладение понятием круговая эстафета. Подвижные игры на основе пройденного материала. Подвижные игры со скакалкой. Овладение умением ловли и передачи мяча в движении. Подвижные игры на материале баскетбола. Игры с мячами. Подвижные игры. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры с элементами гандбола. **Спортивные игры.** Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте. Овладение умением ловли и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча в движении. Овладение умением ведения мяча с изменением направления. Овладение умением ведения мяча с изменением скорости. Совершенствование умений бросков мяча в цель. Овладение умением бросков в цель. Удары по воротам в футболе. Овладение умениями подбрасывания и подачи мяча. Передача мяча в волейболе. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Задания из пройденного материала.**4 класс** **Подвижные игры.** Игры с элементами прыжков. Игры с элементами метания. Встречные эстафеты. Круговая эстафета. Подвижные игры со скакалкой. Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры с элементами гандбола. Задания из пройденного материала. **Спортивные игры.** Овладение умением ловли и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте. Совершенствование навыка ведение мяча в движении. Совершенствование ведение мяча в движении. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование умений бросков мяча в цель. Удары по воротам в футболе, остановка, ведение мяча. Овладение умениями подбрасывания и подачи мяча. Приём и передача мяча в волейболе. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. |
| **9. Общеразвивающие упражнения**  |
| **На материале гимнастики с основами акробатики** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах. **На материале лёгкой атлетики** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. **На материале лыжных гонок** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. **На материале плавания** Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. | **Материал из данного раздела используется на каждом уроке 1-4 классах в соответствии с изучаемым разделом.** **На материале гимнастики с основами акробатики в** разделе гимнастика с основами акробатики используются упражнения на развитие гибкости, координации, формирования осанки, развитие силовых способностей. **На материале лёгкой атлетики** в разделе легкая атлетика используются упражнения на развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. **На материале лыжных гонок** в разделе лыжные гонки используются упражнения на развитие координации, выносливости.**1класс****Общеразвивающие упражнения**. Упражнения со скакалками. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Осваивают бросок набивного мяча от груди и способом «снизу». Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.**2 класс** **Общеразвивающие упражнения**. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Осваивают бросок набивного мяча от груди и способом «снизу». Прыжковые упражнения. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.**4 класс** **На материале плавания** в разделе плавание используются упражнения на развитие выносливости. |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **По плану** | **Фактически** |
|  | **Лёгкая атлетика** | 03.09 |  |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. | 05.09 |  |
| 2 | Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. | 07.09 |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения. | 10.09 |  |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 12.09 |  |
| 5 | Бег в чередовании с ходьбой. | 14.09 |  |
| 6 | Техника метания малого мяча. | 17.09 |  |
| 7 | Метание малого мяча.Укрепление здоровья средствами закаливания. | 19.09 |  |
| 8 | Бег на короткие дистанции. Техника выполнения челночного бега. | 21.09 |  |
| 9 | Тестирование челночного бега. | 24.09 |  |
| 10 | Знакомство с эстафетами. | 26.09 |  |
| 11 | Прыжки и их разновидности. | 28.09 |  |
| 12 | Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 01.10 |  |
| 13 | Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. | 03.10 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |
| 14 | Эстафеты с предметами. | 05.10 |  |
| 15 | Эстафеты с предметами. | 08.10 |  |
| 16 | Игры с элементами прыжков. | 10.10 |  |
| 17 | Эстафеты. | 12.10 |  |
| 18 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. | 15.10 |  |
| 19 | Встречная эстафета. | 17.10 |  |
| 20 | Игры с элементами метания. | 19.10 |  |
| 21 | Эстафеты с волейбольными мячами. | 22.10 |  |
| 22 | Игры с элементами метания. | 24.10 |  |
| 23 | Круговая эстафета | 26.10 |  |
| 24 | Встречная эстафета. Олимпийские игры древности. | 02.11 |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики.**  |  |  |
| 25 | ТБ на уроках гимнастики.История развития физической культуры и первых соревнований.  | 05.11 |  |
| 26 | Освоение строевых упражнений. | 07.11 |  |
| 27 | Освоение перекатов в группировке. | 09.11 |  |
| 28 | Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 12.11 |  |
| 29 | Освоение акробатических упражнений. | 14.11 |  |
| 30 | Преодоление полосы препятствий. | 16.11 |  |
| 31 | Режим дня.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | 19.11 |  |
| 32 | Закрепление акробатических упражнений. | 21.11 |  |
| 33 | Освоение навыков лазанья и перелезания. | 23.11 |  |
| 34 | Переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 26.11 |  |
| 35 | Висы и упоры. | 28.11 |  |
| 36 | Тестирование в подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. | 30.11 |  |
| 37 | Тестирование виса на время. | 03.12 |  |
| 38 | Повторение комбинации из акробатических упражнений. | 05.12 |  |
| 39 | Освоение навыков равновесия. | 07.12 |  |
| 40 | Вращение обруча, варианты. | 10.12 |  |
| 41 | Тестирование в подъеме туловища из положения лежа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 12.12 |  |
| 42 | Перелазание через гимнастического козла. | 14.12 |  |
| 43 | Прыжки через скакалку. | 17.12 |  |
| 44 | Подвижные игры со скакалкой. | 19.12 |  |
| 45 | Тест на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 21.12 |  |
| 46 | Круговая тренировка. | 24.12 |  |
|  | **Лыжные гонки.** |  |  |
| 47 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж. | 26.12 |  |
| 48 | Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок. | 28.12 |  |
| 49 | Скользящий шаг . | 14.01 |  |
| 50 | Поворот переступанием на лыжах с палками. | 16.01 |  |
| 51 | Спуск в стойке устойчивости | 18.01 |  |
| 52 | Подъём «лесенкой» | 21.01 |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. | 23.01 |  |
| 54 | Прохождение дистанции 1 км | 25.01 |  |
| 55 | Подвижные игры на лыжах | 28.01 |  |
| 56 | Торможение падением | 30.01 |  |
| 57 | Торможение палками | 01.02 |  |
| 58 | Подъёмы и спуски с небольших уклонов на лыжах с палками | 04.02 |  |
| 59 | Ходьба на лыжах скользящим шагом | 06.02 |  |
| 60 | Подвижные игры на лыжах | 08.02 |  |
| 61 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 11.02 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |
| 62 | Передача двумя руками сверху на месте. | 13.02 |  |
| 63 | Овладение упражнениями в ловле мяча. | 15.02 |  |
| 64 | Эстафеты с мячами. | 18.02 |  |
| 65 | Передача двумя руками сверху на месте. | 20.02 |  |
| 66 | Совершенствование передачи мяча сверху. | 22.02 |  |
| 67 | Урок – игра. | 25.02 |  |
| 68 | Передача двумя руками, броски в обруч. | 27.02 |  |
| 69 | Совершенствование навыков передач. | 01.03 |  |
| 70 | Урок – игра. | 04.03 |  |
| 71 | Ведение мяча на месте. | 06.03 |  |
| 72 | Эстафеты с мячами. | 08.03 |  |
| 73 | Передача мяча в стену. | 11.03 |  |
| 74 | Броски мяча в кольцо способом «сверху». | 13.03 |  |
| 75 | Эстафеты с мячами. | 15.03 |  |
| 76 | Встречные эстафеты. | 18.03 |  |
| 77 | Броски мяча в кольцо способом «снизу». | 20.03 |  |
| 78 | Броски мяча в кольцо. | 22.03 |  |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 01.04 |  |
| 80 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. | 03.04 |  |
| 81 | Подвижные игры | 05.04 |  |
| 82 | Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. | 08.04 |  |
| 83 | Режим дня и личная гигиена человека. | 10.04 |  |
| 84 | Упражнения со скакалками. | 12.04 |  |
| 85 | Прыжки через скакалку. | 15.04 |  |
| 86 | Эстафеты со скакалками. | 17.04 |  |
| 87 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. | 19.04 |  |
| 88 | Осваивают бросок набивного мяча от груди и способом «снизу». | 22.04 |  |
| 89 | Прыжковые упражнения. | 24.04 |  |
| 90 | Наклон вперед сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 26.04 |  |
| 91 | Многоскоки. Строение тела, основные формы движений. | 29.04 |  |
| 92 | Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. | 01.05 |  |
| 93 | Подвижные игры с элементами гандбола. | 03.05 |  |
|  | **Лёгкая атлетика.**  |  |  |
| 94 | Прыжки и их разновидности. | 06.05 |  |
| 95 | Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 08.05 |  |
| 96 | Техника метания малого мяча. | 10.05 |  |
| 97 | Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 13.05 |  |
| 98 | Техника бега с высокого старта на 30 метров. | 15.05 |  |
| 99 | Бег на короткие дистанции до 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 17.05 |  |
| 100 | Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 20.05 |  |
| 101 | Закрепление навыков прыжков. | 22.05 |  |
| 102 | Закрепление навыков прыжков. | 24.05 |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **По плану** | **Фактически** |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в беге. |  |  |
| 2 | Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.  |  |  |
| 3 | Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Техника бега с высокого старта. |  |  |
| 4 | Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 5 | Совершенствование бега, техники старта, стартового ускорения, финиширования. |  |  |
| 6 | Овладение навыками метания, элементарными правилами соревнований в метаниях. |  |  |
| 7 | Совершенствование навыков метания. |  |  |
| 8 | Совершенствование навыков метания. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 9 | Обучение равномерному бегу по дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 10 | Ознакомление с историей развития физической культуры в России. |  |  |
| 11 | Освоение навыков прыжков. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках. |  |  |
| 12 | Закрепление навыков прыжков.  |  |  |
| 13 | Совершенствование навыков прыжков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 14 | Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. |  |  |
| 15 | Современные олимпийские игры |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |
| 16 | Игры с элементами прыжков. |  |  |
| 17 | Игры с элементами метания. |  |  |
| 18 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. |  |  |
| 19 | Встречные эстафеты. |  |  |
| 20 | Развитие скоростно–силовых способностей. |  |  |
| 21 | Развитие скоростно–силовых способностей. |  |  |
| 22 | Игры с элементами метания. |  |  |
| 23 | Овладение понятием круговая эстафета. |  |  |
| 24 | Совершенствование способности к ориентированию в пространстве. |  |  |
| 25 | Совершенствование способности к ориентированию в пространстве. |  |  |
| 26 | Развитие координационных и кондиционных способностей. |  |  |
| 27 | Подвижные игры на основе пройденного материала. |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики.**  |  |  |
| 28 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |
| 29 | Освоение акробатических упражнений. |  |  |
| 30 | Освоение акробатических упражнений. |  |  |
| 31 | Освоение акробатических упражнений |  |  |
| 32 | Акробатическая комбинация. |  |  |
| 33 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. |  |  |
| 34 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. |  |  |
| 35 | Висы и упоры развитие координационных и скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 36 | Тестирование в подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. |  |  |
| 37 | Освоение навыков равновесия. |  |  |
| 38 | Освоение навыков равновесия. |  |  |
| 39 | Освоение навыков равновесия. |  |  |
| 40 | Освоение танцевальных упражнений. |  |  |
| 41 | Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 42 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 43 | Прыжки через скакалку. |  |  |
| 44 | Подвижные игры со скакалкой. |  |  |
| 45 | Преодоление полосы препятствий. |  |  |
|  | **Лыжные гонки.** |  |  |
| 46 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. |  |  |
| 47 | Передвижение на лыжах. Повороты. |  |  |
| 48 | Cкользящий шаг. |  |  |
| 49 | Cкользящий шаг |  |  |
| 50 | Спуск в основной стойке |  |  |
| 51 | Поворот переступанием |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 53 | Одновременный бесшажный ход |  |  |
| 54 | Одновременный бесшажный ход |  |  |
| 55 | Торможение палками |  |  |
| 56 | Торможение «плуг» |  |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 58 | Спуски и подъёмы |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции от 2 до 3 км |  |  |
| 60 | Подвижные игры на лыжах |  |  |
| 61 | Лыжные гонки 1 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 62 | Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы. |  |  |
| 63 | Развитие выносливости, медленный бег. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |
| 64 | Правила поведения на уроках подвижных игр. |  |  |
| 65 | Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте. |  |  |
| 66 | Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте |  |  |
| 67 | Овладение умением ловли и передачи мяча в движении. |  |  |
| 68 | Овладение умением ловли и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. |  |  |
| 69 | Ведения мяча в движении. |  |  |
| 70 | Ведение мяча в движении. |  |  |
| 71 | Овладение умением ведения мяча с изменением скорости. |  |  |
| 72 | Овладение умением ведения мяча с изменением направления. |  |  |
| 73 | Овладение умением бросков в цель. |  |  |
| 74 | Совершенствование умений бросков мяча в цель. |  |  |
| 75 | Удары по воротам в футболе.(теория) |  |  |
| 76 | Подвижные игры на материале баскетбола. |  |  |
| 77 | Игры с мячами. |  |  |
| 78 | Овладение умениями подбрасывания и подачи мяча. |  |  |
| 79 | Передача мяча в волейболе. |  |  |
| 80 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность.  |  |  |
| 81 | Подвижные игры |  |  |
| 82 | Подвижные игры на материале волейбола. |  |  |
| 83 | Режим дня и личная гигиена человека. |  |  |
| 84 | Подвижные игры с элементами гандбола. |  |  |
| 85 | Круговая тренировка. Самоконтроль. |  |  |
| 86 | Круговая тренировка. Специальные упражнения для органов зрения. |  |  |
| 87 | Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. |  |  |
| 88 | Подвижные игры с элементами гандбола. |  |  |
| 89 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 90 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 91 | Задания из пройденного материала. |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |
| 92 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. |  |  |
| 93 | Освоение навыков прыжков. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках. |  |  |
| 94 | Освоение навыков прыжков в высоту. |  |  |
| 95 | Прыжок в длину. |  |  |
| 96 | Прыжок в длину. Развитие координации. |  |  |
| 97 | Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 98 | Техника метания малого мяча. |  |  |
| 99 | Метания малого мяча. |  |  |
| 100 | Метание малого мяча. |  |  |
| 101 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 102 | Бег на короткие дистанции. Подвижные игры и эстафеты |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **По плану** | **Фактически** |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. |  |  |
| 2 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила соревнований в беге. Беговые упражнения. |  |  |
| 3 | Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Техника бега с высокого старта. |  |  |
| 4 | Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 5 | Совершенствование бега, техники старта, стартового ускорения, финиширования. |  |  |
| 6 | Овладение навыками метания, элементарными правилами соревнований в метаниях. |  |  |
| 7 | Совершенствование навыков метания. |  |  |
| 8 | Совершенствование навыков метания. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 9 | Совершенствование равномерногобега по дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 10 | История развития физической культуры в России. |  |  |
| 11 | Освоение навыков прыжков. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках. |  |  |
| 12 | Закрепление навыков прыжков.  |  |  |
| 13 | Совершенствование навыков прыжков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 14 | Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. |  |  |
| 15 | Современные олимпийские игры. |  |  |
| 16 | Игры с элементами прыжков. |  |  |
| 17 | Игры с элементами метания. |  |  |
| 18 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. |  |  |
| 19 | Встречные эстафеты. |  |  |
| 20 | Развитие скоростно–силовых способностей. |  |  |
| 21 | Развитие скоростно–силовых способностей. |  |  |
| 22 | Игры с элементами метания. |  |  |
| 23 | Круговая эстафета. |  |  |
| 24 | Совершенствование способности к ориентированию в пространстве. |  |  |
|  | **Плавание** |  |  |
| 25 | Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека. |  |  |
| 26 | Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног. |  |  |
| 27 | Правила гигиены и техника безопасности, поведение в экстремальной ситуации на плавании. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики.**  |  |  |
| 29 | Освоение акробатических упражнений. |  |  |
| 30 | Освоение акробатических упражнений. |  |  |
| 31 | Освоение акробатических упражнений. |  |  |
| 32 | Акробатическая комбинация. |  |  |
| 33 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. |  |  |
| 34 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие гибкости правильной осанки .Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 35 | Освоение висов и упоров развитие координационных и скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 36 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 37 | Освоение навыков равновесия. |  |  |
| 38 | Освоение навыков равновесия. |  |  |
| 39 | Освоение навыков равновесия. |  |  |
| 40 | Освоение танцевальных упражнений. |  |  |
| 41 | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 42 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 43 | Прыжки через скакалку. |  |  |
| 44 | Подвижные игры со скакалкой. |  |  |
| 45 | Преодоление полосы препятствий. |  |  |
|  | **Лыжные гонки.** |  |  |
| 46 | Инструкция по о/т. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. |  |  |
| 47 | Подбор лыж. Cкользящий шаг |  |  |
| 48 | Переход с лыжами к месту проведения занятий.  |  |  |
| 49 | Спуск в низкой стойке |  |  |
| 50 | Подъём «полуёлочкой». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |  |  |
| 51 | Поворот переступанием |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 53 | Одновременный бесшажный ход |  |  |
| 54 | Спуск в низкой стойке |  |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход |  |  |
| 56 | Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 58 | Спуски и подъёмы |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции от 2 до 3 км |  |  |
| 60 | Подвижные игры на лыжах |  |  |
| 61 | Лыжные гонки1 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 62 | Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы. |  |  |
| 63 | Развитие выносливости, медленный бег. |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |
| 64 | Правила поведения на уроках подвижных игр. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. |  |  |
| 65 | Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте. |  |  |
| 66 | Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте. |  |  |
| 67 | Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте. |  |  |
| 68 | Овладение умением ловли и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. |  |  |
| 69 | Совершенствование ведения мяча в движении. |  |  |
| 70 | Совершенствование навыка ведение мяча в движении. |  |  |
| 71 | Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. |  |  |
| 72 | Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. |  |  |
| 73 | Совершенствование умений бросков мяча в цель. |  |  |
| 74 | Совершенствование умений бросков мяча в цель. |  |  |
| 75 | Удары по воротам в футболе, остановка, ведение мяча. |  |  |
| 76 | Подвижные игры на материале баскетбола. |  |  |
| 77 | Подвижные игры на материале футбола. |  |  |
| 78 | Овладение умениями подбрасывания и подачи мяча. |  |  |
| 79 | Приём и передача мяча в волейболе. |  |  |
| 80 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность.  |  |  |
| 81 | Подвижные игры. |  |  |
| 82 | Подвижные игры на материале волейбола. |  |  |
| 83 | Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений. |  |  |
| 84 | Подвижные игры с элементами гандбола. |  |  |
| 85 | Круговая тренировка. Самоконтроль. |  |  |
| 86 | Круговая тренировка. Специальные упражнения для органов зрения. |  |  |
| 87 | Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. |  |  |
| 88 | Подвижные игры с элементами гандбола. |  |  |
| 89 | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. |  |  |
| 90 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 91 | Подвижные игры с элементами гандбола. |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |
| 92 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. |  |  |
| 93 | Освоение навыков прыжков. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках. |  |  |
| 94 | Освоение навыков прыжков в высоту. |  |  |
| 95 | Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 96 | Прыжок в длину. Развитие координации. |  |  |
| 97 | Прыжок в длину. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 98 | Техника метания малого мяча. |  |  |
| 99 | Метания малого мяча. |  |  |
| 100 | Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |
| 101 | Бег на короткие дистанции. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). |  |  |
| 102 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |  |  |